

13. Cross Wiosenny (bieg oraz Nordic Walking)

Organizator:	Sekcja Biegów Długodystansowych ENERGETYK Rybnik
Kontakt:	sh68@tlen.pl ; tel. 609 668 317
Dystans:	15 km (zarówno dla biegu, jak i dla Nordic Walking)
Miejsce startu:	Rybnik-Paruszowiec, ul. Wielopolska, szkółka Nadleśnictwa Rybnik
Termin:	niedziela 06.04.2014 r. , start Nordic Walking: godz. 9:00 start biegu: godz. 10:00
Trasa:	„do punktu i z powrotem”, leśna ścieżka rowerowa w kierunku na Kamień, aż do Książenic, nawrót przy cmentarzu, powrót tą samą drogą; oznakowany każdy kilometr trasy
Nawierzchnia:	leśna, piaszczysta, całkowity brak asfaltu (uwaga: w zależności od pogody – możliwe błoto!)
Profil:	pofałdowany, długie, ale lekkie podbiegi i zbiegi
Punkty odżywcze:	brak
Limit czasowy:	brak
Limit wieku:	brak
Pomiar czasu:	ręczny
Wpisowe:	25,- zł (dzieci i młodzież ucząca się – 50% zniżki; dzieci do 10 lat – bezpłatnie); opłata ta nie dotyczy członków SBD z opłaconą składką członkowską
Płatność:	w biurze zawodów podczas rejestracji do biegu
Biuro zawodów:	w godz. 8:00 – 9:30 w miejscu startu, szkółka leśna Nadleśnictwa Rybnik, bezpośrednio za wiaduktem kolejowym przy ul. Mikołowskiej;
Parking:	w rejonie miejsca startu (bezpłatny);
Termin zgłoszeń:	do poniedziałku 31.03.2014 r - pisemnie na adres mailowy: sh68@tlen.pl – wystarczy podać imię i nazwisko, rok urodzenia i przynależność klubową/miasto; Brak zgłoszenia w tym terminie skutkuje naliczeniem podwyższonej opłaty startowej w wysokości 35 zł, bez względu na wiek, czy przynależność do SBD
Nagrody:	za miejsca I-III w kategoriach OPEN mężczyzn i kobiet – bieg puchary; za miejsca I-III w kategoriach OPEN mężczyzn i kobiet – NW dyplomy; wszystkie dzieci do lat 12 – słodycze; dla wszystkich uczestników – dyplom, konkurs-losowanie nagród, punkty do 14. Grand Prix Energetyków w biegach przełajowych, 1. GPE w Nordic Walking oraz do 7. RYBOST CUP

Kategorie wiekowe: brak

Po biegu: przyznanie nagród (bezpośrednio po przekroczeniu linii mety);
dekoracja zwycięzców – w miejscu startu/mety około godz. 12:15, a także
ognisko z pieczeniem kiełbasek i spotkanie integracyjne biegaczy

Uwaga: bieg ma charakter koleżeński i tylko w takiej formie należy go postrzegać.
Uczestnicy biegną wyłącznie na własną odpowiedzialność – każdy na starcie
podpisuje stosowne oświadczenie.
Pobranie numeru startowego jest jednoznaczne z akceptacją regulaminu.

W miejscu zawodów brak zaplecza sanitarnego (prysznic, przebieralni itp.),
ale dla wszystkich chętnych, zarówno przed biegiem, jak i po nim, w pełni
będą dostępne i przygotowane szatnie, natryski oraz toalety w Klubie
Energetyka przy ul. Podmiejskiej (około 4 km od miejsca startu/mety) –
dojazd indywidualnie na własną rękę.

Wszelkie sprawy sporne rozstrzyga Organizator.